

new balance Lima 15K

POWERED BY
El Comercio

Somos

Run
your
way!

Run
your
way!

Año XXXVIII / N° 2014 / Prohibida la venta por separado de El Comercio / Foto: Julio Reaño

EN SUS MARCAS

Correr es más que una actividad física: en nuestro país, crea comunidad, genera oportunidades y mejora la vida de cientos de miles de peruanos. Exploramos este fenómeno a través de un encuentro histórico: la carrera New Balance 15K.

EL COMERCIO
DA EL SALTO AL
STREAMING: TODO
SOBRE NUESTRA
NUEVA APUESTA
DIGITAL, DONDE LA
ACTUALIDAD MANDA

UNA FIL MÁS JOVEN
QUE NUNCA:
LANZAMIENTOS,
PLANES Y AUTORES
INVITADOS PARA
LOS LECTORES MÁS
AUDACES

Compartido gratuitamente por @DSφUΓΘΓ



CLUB EL COMERCIO
EXCLUSIVO PARA
SUSCRIPTORES

La mejor música en vivo espera por ti.
Vive la emoción de cada presentación y accede
a descuentos exclusivos con tu suscripción a El Comercio.

SILVIO
RODRÍGUEZ **25%** dto.
en Teleticket

EMMANUEL **20%** dto.
en Uneticket

GUILLERMO
Dávila **20%** dto.
en Joinnus

KVIN JENSEN **20%** dto.
en Joinnus

MARCO ANTONIO SOLÍS
MAS **15%** dto.
en Ticketmaster

city **15%** dto.
en Ticketmaster

Descubre más beneficios en
clubelcomercio.pe

¿Aún no eres suscriptor de El Comercio? Suscríbete al nuevo
Plan Digital con acceso a Club El Comercio
desde S/9 mensuales



Aplican términos y condiciones de la alianza en clubelcomercio.pe

Pasó esta semana

++
Heladas. Mientras Europa enfrenta una de las olas de calor más intensas de los últimos años, con temperaturas que superan los 40 grados, en el sur andino del Perú ocurre lo contrario. Estaciones del Senamhi en Puno han registrado hasta 23 grados bajo cero, y en Tacna, menos 20 grados. Ayacucho también ha sido golpeada por un clima extremo, capaz de afectar tanto a las personas como al ganado.



++
No van más. El Tribunal Constitucional declaró inconstitucionales las ordenanzas municipales que autorizaban el uso de grúas para retirar vehículos mal estacionados, argumentando que solo el Ministerio de Transportes tiene esa facultad.

“
AHORA, LOS QUE ESTÁN
EN LA CALLE SON
SOLO LOS MINEROS
ILEGALES... A ELLOS LOS
LLAMO A FORMALIZAR
LA MINERÍA

Dina Boluarte
PRESIDENTA DEL PERÚ

Esta semana continuaron las protestas nacionales de mineros ilegales que buscan su registro.



Brasil en la mira

EL PRESIDENTE DE EE. UU. DONALD TRUMP IMPUSO UN ARANCEL DEL 50 % A LAS IMPORTACIONES DE BRASIL, CON LA EXCUSA DE QUE EL JUICIO CONTRA JAIR BOLSONARO ERA INJUSTO Y UNA "CACERÍA DE BRUJAS".



++
Mediación. El papa León XIV ofreció el Vaticano como posible lugar neutral para las negociaciones de paz entre Ucrania y Rusia, tras reunirse con el presidente Zelenski en Castel Gandolfo, reiterando el compromiso de la Santa Sede con el diálogo y la paz.



24 millones
de soles

PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DE ESTUDIANTES DE COLEGIOS DEL PERÚ DESTINARÁ EL MINISTERIO DE SALUD, A PARTIR DE 2026.

10 rehenes

ACEPTÓ LIBERAR EL GRUPO PALESTINO HAMÁS COMO MUESTRA DE "FLEXIBILIDAD" EN MEDIO DE LAS NEGOCIACIONES DE TREGUA CON ISRAEL.

3 feriados

TENDRÁ EL MES DE JULIO, ESTE 23 SE CELEBRARÁ EL DÍA DE LA FUERZA AÉREA DEL PERÚ, Y EL 28 Y 29 FESTEJAREMOS LAS FIESTAS PATRIAS.

++
¿Quién ganará? Este domingo 13 de julio, en Nueva Jersey, se disputará la esperada final del Mundial de Clubes 2025, que enfrentará al Chelsea contra el Paris Saint-Germain. El equipo parisino llegó a esta instancia tras una goleada histórica por 4-0 sobre el Real Madrid.



Contenido

12/07/25



22

El Comercio prende la cámara

El Decano de la prensa peruana apuesta por los formatos audiovisuales e ingresa al mundo del streaming con programas en vivo, entrevistas, análisis y entretenimiento desde su canal en YouTube. Periodismo real, con lenguaje actual y para todas las pantallas.

10

Tras los pasos de Karol G

Viajamos a Medellín para seguirle el rastro a la famosa cantante colombiana a través de los lugares donde creció, sus negocios en la ciudad y los rincones que inspiraron sus más célebres canciones.



40

Sazón en pantalla grande

"Mistura" es la nueva película que protagonizan Bárbara Mori y Christian Meier. Ambientada en los años 60, la pasión por la cocina se convierte en el eje central de la trama. Hoy, les traemos todos los detalles de esta producción.

06

La sazón de Damián

El nuevo club de entretenimiento ubicado en Barranco cuenta con una propuesta gastronómica cosmopolita a cargo del chef Jorge Muñoz. Probamos todo el menú.



08. Maca Bustamante

12. Premios Somos

18. Feria del Libro

26. Circo Beat

32. En portada

44. Micaela Ferca

46. Generación de cristal

48. Cuidado del cabello

49. Astrología

SOMOS

Director periodístico:
Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editora:
Nora Sugobono
nora.sugobono@comercio.com.pe

Redactores:
Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:
Victor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón.

Corrección de estilo:
Yamileth Latorre

Coordinador Somos web:
Julio Vizcarra

FOTOGRAFÍA
Editor: Richard Hirano

DESEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Editor:
Norman Del Mar Zárate

Administración:
Aracely Filio

Prensa digital:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:
Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM
[@somoselcomercio](https://www.instagram.com/somoselcomercio)

REDACCIÓN
Calle Paracas N° 532, Pueblo
Libre - Lima. 311-6500

PUBLICIDAD
Claudia Amaya /
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Paracas N° 532,
Pueblo Libre - Lima
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992805. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.

Fotonoticia

ZONA ARQUEOLÓGICA CARAL



EL CENTRO URBANO
PEÑICO PERTENECE A
LA ZONA ARQUEOLÓGICA
DE CARAL Y SE UBICA
A 600 METROS SOBRE
EL NIVEL DEL MAR. SE
HAN IDENTIFICADO 19
CONSTRUCCIONES.



PEÑICO, CIUDAD MILENARIA

El Perú no deja de sorprender. Hace unos días se presentó al mundo una nueva —y antigua, al mismo tiempo— ciudad al norte de Lima, en Huaura, a tan solo 12 kilómetros de Caral. Peñico es un centro urbano arqueológico de 3.800 años de antigüedad. Después de ocho años de excavaciones e investigaciones, se han identificado 18 construcciones, entre edificios públicos mayores y menores, y residencias. Además, han encontrado diseños de instrumentos musicales y pututos, así como esculturas de personajes antropomorfos, figuras zoomorfas y objetos ceremoniales.

La arqueóloga Ruth Shady, directora de la Zona Arqueológica Caral, anunció en una conferencia de prensa que "este centro urbano se desarrolló siguiendo la tradición cultural de Caral. Por su ubicación estratégica, articuló a poblados de la costa y la sierra de Supe y Huaura, así como a los que vivían en el territorio andino-amazónico". Desde hoy, sábado 12 de julio, las puertas de Peñico estarán abiertas al público. Ahora, todos los peruanos podremos maravillarnos con este nuevo descubrimiento y disfrutar del primer Peñico Raymi (fiesta del sol en la tradición andina), organizado para esta fecha. //



LA COCTELERÍA CLÁSICA Y DE AUTOR SE ENCUENTRA EN ESTA MESA, DONDE NO FALTAN LOS POSTRES. ENTRE ELLOS, UN LINGOTE DE ORO ("AVARICIA", EN LA CARTA) QUE ESCONDE UN TIRAMISÚ.

BRISQUET DE WAGYU CON BBQ KOREANA, YOGUR DE LIMÓN, ENCURTIDOS Y PAN CHINO FRITO. UN BOCADO QUE LO TIENE TODO.



FRESQUÍSIMAS CONCHAS APALTADAS, CON LECHE DE TIGRE CLÁSICA, ALCAPARRAS Y PALTA. VIENEN CINCO UNIDADES.



NIGIRI DE TRUCHA CON MAYONESA ACEBICHADA, PACHIKAY Y CULANTRÓ. LOS NIGIRIS SALEN EN PORCIONES DE DOS UNIDADES.



LANGOSTINOS MELOSOS AL KARAAGE (CRUJIENTES POR FUERA Y JUGOSOS POR DENTRO), CON SALSA AGRIDULCE Y HOJAS DE LECHUGA.



Gastronomía

Damián

Dirección: Av. República de Panamá 240, Barranco.
@damian.club

El club de entretenimiento que ya se ha convertido en todo un 'point' de las noches limeñas ofrece una experiencia gastronómica fuera de lo común a cargo del chef Jorge Muñoz.



NORA SUGOBONO

FOTOS:
ENORME

Es una apuesta ambiciosa en todo sentido. No solo por el inmenso local donde se alberga Damián -con los detalles en diseño, iluminación y puesta en escena que vemos en este espacio- sino también por la atención que se ha dedicado a diseñar una carta de comidas que esté a la altura de sus mesas. Quizás lo primero que se debe saber sobre esta propuesta es que no es una discoteca: sus creadores —Carlos Cisneros, Michel Bosmans y Andrés Said— lo definen como un club de entretenimiento, un concepto que los limeños ya han consolidado como una de las apuestas más potentes de este invierno. De momento, solo abren los viernes y sábados, pero podrían extender la atención a otros días de la semana en un futuro cercano (para eso, lo ideal es estar atentos a sus comunicaciones en Instagram).

Siguiendo la línea de ciudades como Ibiza o Miami, combinar el formato de club de entretenimiento con un restaurante es una tendencia en auge, con públicos que buscan novedad y factor sorpresa cuando se trata de vida nocturna. El chef a cargo del menú es Jorge Muñoz, quien expande su creatividad culinaria a este espacio con una consigna, fiel a su filosofía: ofrecer una lista de platos que

se sientan libres y cercanos, sin renunciar al efecto "wow". Las brasas, la comida nikkei y el 'street food' (todo con mucho estilo) son el hilo conductor y su gran inspiración por aquí. En agosto Muñoz extenderá su sazón a la zona al aire libre del local con La Calle, donde encontraremos kebabs, tacos, pizzas, hamburguesas y otros bocados para recargar energías, sumados a cócteles urbanos.

Además, abrirán pronto un 'speak easy' (bar oculto) dentro del mismo local, con una carta nikkei y más coctelería de autor. Sin duda, Damián es un espacio multidisciplinario, que ofrece distintas experiencias, según lo que busque el comensal. Se puede ir solo al restaurante, solo al club, o combi-

nar ambos.

Lo que sí es importante saber es que es necesario programar la visita. Para ello hay que entrar a damian.club desde el celular para registrarse a través de un formulario (próximamente, las reservas estarán habilitadas desde la plataforma Mesa 24/7) y elegir qué queremos. Las mesas se abren desde las siete de la noche, con una duración máxima por reserva de dos horas (el último horario para sentarse a comer es las 10:30 p.m.). Si al final deciden quedarse más allá de la cena, pueden solicitar una extensión para conservar el lugar un tiempo más (dependerá de las reservas del día) o unirse a la fiesta. Al final, la noche siempre es joven. //

Los favoritos de Nora

DE VUELTA AL MUNDO NIKKEI

La carta de Damián marca el gran regreso de Jorge Muñoz (cuya carrera empezó en Barcelona, cuando comandó el premiadísimo Pakta, propuesta nikkei del grupo Adrià) a un universo que conoce bien: el de los makis, nigiris, sashimis y otros platos creados para compartir. El público local ha respondido con apetito y curiosidad.

FIESTA EN EL BARRIO

Si queremos quedarnos a vivir una visita más 'nocturna' después de cenar, es importante saber que a la medianoche (12:00 a.m.) las mesas se transforman en boxes y el espacio se prepara para dar inicio a la Experiencia Club: se sube el volumen de la música y todo se transforma. No es para nada obligatorio quedarse, pero yo lo probaría al menos un ratito. Nunca se sabe qué sorpresas habrá.



ARRIBA: MUÑOZ TAMBIÉN COMANDA CASA GARBO Y EL RESTAURANTE OORE. EN EL CUSQUEÑO HOTEL MONASTERIO. ABAJO: LA NOCHE SE ENCIENDE EN DAMIÁN.

Bienestar

MACA
BUSTAMANTE
@macawellness

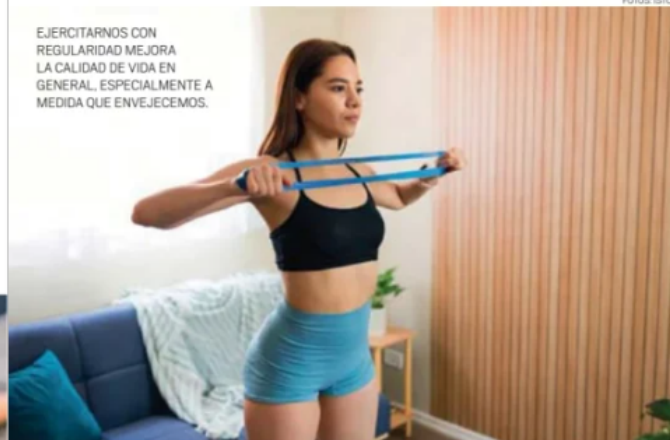
Músculos, hormonas y vida larga: el ejercicio de fuerza no es solo para ellos



¿Estás lista para cambiar tu rutina de entrenamiento? Los ejercicios de fuerza ofrecen numerosos beneficios para la salud de las mujeres, incluyendo la mejora de la densidad ósea, la reducción del riesgo de lesiones, y hasta mejoran nuestro estado de ánimo. Hoy, te cuento todo al respecto.

EJERCITARNOS CON REGULARIDAD MEJORA LA CALIDAD DE VIDA EN GENERAL, ESPECIALMENTE A MEDIDA QUE ENVEJECEMOS.

FOTOS: ISTOCK



Durante años nos vendieron que el cardio era el camino al “cuerpo ideal” y que levantar pesas era solo para fisicoculturistas, o influencers con tríceps brillantes. No pudieron estar más equivocados: si eres mujer, el ejercicio de fuerza debería ser tu mejor amigo, sobre todo si te interesa tener hormonas equilibradas, una vez activa y un metabolismo que no se duerma a los 40. Y no, no vas a “ponerte gigante” por tocar una mancuerna. Aquí te cuento por qué entrenar con fuerzas no es negociable.

Para empezar, el músculo no es solo estética: es tejido metabólicamente activo, es un regulador hormonal natural y es una de las mejores herramientas para prevenir el deterioro que viene con la edad. ¡Ajá! Esto va mucho más allá de verse tonificada o “durita”. Estamos hablando de salud real, independencia física y bienestar hormonal para una buena longevidad.

En ese sentido, el entrenamiento de fuerza ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina, lo que significa menos picos de glucosa, menos antojos, menos cansancio y más estabilidad emocional. Además, estimula la producción de hormona de crecimiento y testosterona, que (aunque en menor cantidad) también necesitamos las mujeres para mantener energía, deseo sexual, masa muscular y claridad mental.

Y ya que estamos hablando de hormonas, no podemos dejar de lado

la perimenopausia y la menopausia. Cuando los estrógenos empiezan a bajar, entrenar fuerza ayuda a contrarrestar la pérdida natural de masa ósea y muscular, y regula mejor el cortisol (ese jugador silencioso del estrés crónico). Eso quiere decir que —con mayor razón— debemos trabajar para mantener ese tejido metabólicamente activo. Al final, es un beneficio adicional para transitar estos cambios inevitables en la mujer de una manera más estable y, como bonus, sintiéndonos bien.

Ahora, si hablamos de longevidad, aquí no se trata de solo “vivir más”. Aquí nos interesa vivir mejor. ¿De qué sirve vivir hasta los 90 si no puedes subir unas escaleras sin perder el aliento o abrir un frasco sin ayuda? El entrenamiento de fuerza mantiene tu densidad ósea, te protege contra la osteoporosis y mejora tu equilibrio, lo que disminuye el riesgo de caídas y fracturas en la adultez. Y la cosa no termina ahí. También fortalece tu metabolismo, lo que significa que seguirás usando esa energía de forma eficiente, incluso cuando no estés entrenando. Puesto en sencillo: más músculo, más vitalidad, menos achaques.

¿Y cómo impacta en el cerebro? El ejercicio de fuerza también mejora el ánimo. Cuando entrenamos se dispara la liberación de endorfinas (un neurotransmisor que nos hace sentir bien), mejora tu calidad de sueño, ayuda a regular el cortisol y te hace sentir más fuerte, física y emocionalmente.

Entonces, ¿por dónde empiezo? No necesitas empezar con discos de 20 kilos ni volverte atleta olímpica. Puedes comenzar con ejercicios de peso corporal, bandas elásticas, mancuernas livianas y rutinas guiadas. Lo importante es ser constante y progresiva. Idealmente, 2 a 3 sesiones por semana de 30 a 45 minutos son un excelente punto de partida. Y si puedes combinarlo con algo de movilidad, descanso adecuado y una alimentación balanceada, mejor aún.

Recuerda, esto no se trata de vanidad, si no de prevención. Hacer fuerza no es “volverse masculina”, ni “romperse la espalda”, ni “verse más marcada”. Es construir una base sólida para envejecer con dignidad, energía y autonomía. Es cuidar tus hormonas sin necesidad de 10 suplementos. Es sentirte fuerte para cargar las bolsas del súper y llevar una vida llena de vida. //

LOS EJERCICIOS DE FUERZA COMBATEN LA PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR, PREVIENEN LA OSTEOPOROSIS, FORTALECEN LA SALUD MENTAL Y REDUCEN EL RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS, ENTRE OTROS.

La ruta de Karol G en Medellín

Más allá de los estadios y las listas globales, la artista colombiana ha convertido su ciudad natal en parte de su identidad artística. Desde la reconstrucción del colegio donde estudió hasta sus negocios con sello personal, recorreremos la Medellín que la vio nacer y que hoy resuena con su música, su energía y su historia de gratitud.



SONIA DEL ÁGUILA

En Medellín, las montañas también cantan. Y si prestas atención, puedes escuchar a la 'Bichota' retumbar entre calles, murales y notas musicales. Porque esta no es solo la ciudad de Karol G; es el lugar donde su voz se volvió eco y orgullo.

Bebé, ¿qué más? Hace rato que no sé na' de ti...

Estos versos que millones corean en estadios y discotecas cobran otro significado cuando suenan aquí, donde todo comenzó. No son solo parte de "Provenza", un hit global de la 'Bichota': forman parte de una ruta, una historia, un viaje que arranca en la ciudad donde ella nació.

Para entender la esencia de Karol G hay que alejarse del cliché del éxito y volver al origen. Carolina Giraldo creció en el sector del Estadio de Medellín, muy cerca de

la imponente Unidad Deportiva Atanasio Girardot. Fue en esas calles donde su amor por la música empezó a tomar forma. En su casa escuchaba principalmente salsa, vallenato, música popular colombiana y reguetón. De allí salía a caminar con audífonos en los oídos

y cuadernos llenos de letras de canciones propias, soñando con un escenario.

Años más tarde, en 2021, ese mismo estadio —el de su infancia— se llenaría por completo durante dos noches consecutivas para recibirla como una estrella

Karol G y su fusión con Airbnb

♦ Karol G ha llevado su universo artístico a otro nivel con "Siente la tropicoqueta", una experiencia creada junto a Airbnb que invita a 24 fans de todo el mundo a vivir una noche única en un 'rooftop' de Medellín. El espacio, ambientado con vegetación tropical y referencias visuales a su nuevo álbum, incluye estaciones donde los asistentes reciben piña colada en piñas reales, se transforman con arte corporal y crean pulseras con dijes inspirados en su universo. La cita será el 29 de julio y la

participación es gratuita previa inscripción.

La música será el corazón de la noche. Los Tomate's, orquesta favorita de la Bichota, pondrán a todos a bailar con ritmos latinos y temas del nuevo disco, mientras los invitados acompañan con maracas y bongós. El cierre será tan íntimo como festivo: un brindis final con la cantante, quien alzará su cóctel favorito, La Paloma, para sellar una celebración hecha de ritmo, color y conexión auténtica con sus seguidores.



KAROL G (34) TIENE UNA FUERTE CONEXIÓN CON MEDELLÍN, SU CIUDAD NATAL, DONDE HA CONSTRUÍDO UN IMPERIO EMPRESARIAL Y CULTURAL, IMPULSANDO LA ESCENA NOCTURNA Y CULTURAL DE LA CIUDAD. HA EXPRESADO QUE MEDELLÍN ES SU HOGAR Y EL LUGAR DONDE AMA ESTAR.

también la habita a través de tres negocios que forman parte de su "ruta emocional".

Primero está Provenza, el restaurante que toma su nombre del emblemático barrio de El Poblado. Pero este no es un lugar cualquiera: aquí todo el ambiente grita Karol G. Las meseras lucen flores en el cabello, las paredes tienen tonos rosas, y la decoración tropical refuerza su universo desbordante. En el menú, cada plato y trago lleva nombres que remiten directamente a su universo.

El momento mágico llega cuando suena "Provenza". Las luces se apagan suavemente, los celulares se alzan iluminando el ambiente, y el restaurante entero se transforma en un coro espontáneo. Todos cantan, bailan, sonríen. Nadie se conoce, pero todos comparten lo mismo: la energía de una artista que ha convertido su música en un espacio de conexión colectiva.

El segundo local es Carolina, un espacio más íntimo, que lleva su verdadero nombre. Aquí, la propuesta es gastronómica, pero también emocional. Karol lo describe como el lugar donde busca "alimentar el alma y despertar los sentidos". Y se siente. El menú combina raíces colombianas con fusiones contemporáneas, y el ambiente invita a la conversación.

La ruta culmina en El Callejón del Gato, su discoteca. Es el lugar donde la noche estalla: reguetón, luces intensas, tragos fuertes y el espíritu festivo que define a Medellín. Su energía está en cada rincón, en cada beat, en cada mujer que baila con la seguridad de saberse poderosa.

La Ruta de la Bichota no es solo un recorrido físico. Es una experiencia sensorial, emocional y cultural. Es caminar por los pasos de una artista que ha hecho del éxito un acto de autenticidad. Que volvió a su ciudad no para mirarla desde arriba, sino para compartir lo construido.

Y Medellín, que también sueña alto, la acompaña en cada paso. Con murales, con calles que suenan a ritmo urbano, con flores en el cabello y una certeza: Karol G no solo nació aquí. Aquí se hizo gigante. //

mundial. No fue solo un concierto. Fue una declaración de amor entre una ciudad y su hija más querida.

Pero la historia no termina en los escenarios. Hoy, Medellín guarda nuevos rincones donde se puede respirar su presencia. Porque Karol G no solo canta en la ciudad:



"La respuesta del público es sorprendente"

Hirka Roca Rey
EDITORA GASTRONÓMICA

♦♦ Esta edición de los Premios Somos, Hirka Roca Rey la vive con gran expectativa al analizar el nivel que se ha alcanzado en tan solo tres años: "La respuesta del público es sorprendente. Además, ver la evolución de la estructura de los premios, cómo el equipo detrás de este galardón va enriqueciendo la propuesta, a la par que crece la emoción e involucramiento de las personas que votan, es muy inspirador", nos comenta. "Es una oportunidad única para que nuestros grandes chefs y restaurantes reciban el reconocimiento de los mayores jueces que se puede tener: los comensales locales". Además, Roca Rey resalta el valor de esta revista, pues ha estado comprometida con la gastronomía peruana desde sus inicios.

Como jurado de las categorías especiales, siente este desafío igual de importante que los dos años anteriores: "Hay muchos cocineros valiosos y talentosos. Lo cierto es que cada vez son más y van acumulando no solo reconocimiento, sino experiencia. Tal vez lo más retador viene porque acabamos de recibir un premio muy importante con la elección de Mado como mejor restaurante del mundo en los 50 Best". Esto se traduce en que las miradas del mundo están sobre nosotros. //

Elegir con gusto

En esta tercera edición de los Premios Somos, nuestro jurado tiene la tarea de elegir los mejores ají de gallina, anticuchos y turrón de Doña Pepa del Perú. También definirán el premio a la trayectoria y al mejor chef masculino y femenino del país. Conoce quiénes están detrás.

POR:
DIANA GONZALES OBANDO



"La gastronomía peruana muta constantemente"

Paola Miglio
CHAIRWOMAN EN LATINOAMÉRICA
DE 50 BEST RESTAURANTS

♦♦ Por tercer año consecutivo, Paola Miglio es miembro del jurado de los Premios Somos. La periodista y editora del portal gastronómico El Trinche valora el papel del público en esta premiación pues "la gente necesita visibilización, saber que su trabajo está siendo reconocido. Es muy importante que el público vote honestamente, es más democrático y se ve bastante la realidad de lo que a la gente le gusta". Con la gastronomía peruana brillando fuera y dentro del país, ¿se podría decir que está en su mejor momento? "No es que esté en su mejor momento, se mantiene, evoluciona, muta constantemente: sino, dejarla de ser una cocina interesante. Estamos a la par de cualquier cocina del mundo, no vamos a decir que somos la mejor porque todos los países tienen muy buenas cocinas, pero sí creo que estamos en un momento inspirador", sostiene Miglio. "Tenemos tantas deudas y nos faltan tantas cosas. Es un buen momento en el que estamos brillando, pero aprovechemos ese brillo para que estas cosas pendientes no pasen desapercibidas". //

♦♦ Nuestra campaña Cocinero en Casa continúa. Inscribe a tu cocinero 'casero' favorito enviando un texto de 150 palabras al correo somos1@comercio.com.pe y cuéntanos por qué merece ser reconocido. También, necesitaremos un retrato de tu chef elegido y la receta que lo ha hecho famoso.

♦♦ Este 2025, los premios traen 39 categorías que van desde comida criolla, italiana o carnes, pasando por cafeterías, bares o los creadores de contenido más destacados. Así, hasta los restaurantes peruanos que destacan en el extranjero.

♦♦ La fecha de cierre de votaciones es el 15 de agosto. Recuerda que para elegir no tienes que ser suscriptor de **El Comercio**, solo llenar un breve registro.



LOS PLATOS DEL AÑO SERÁN ELEGIDOS POR EL JURADO DE LOS PREMIOS SOMOS. EN LA TANDA COMPITEN LOS ENGREÍDOS DE LOS PERUANOS: AJÍ DE GALLINA, ANTICUCHOS Y EL TURRÓN DE DOÑA PEPA.

♦♦ La creadora de contenido gastronómico y nuestra nueva jurado, Laura Graner, ha notado una evolución clarísima en la respuesta de las redes sociales desde el lanzamiento de las categorías nominadas: "Los participantes están más entusiasmados que nunca, compartiendo activamente sus nominaciones y movilizándolo a sus comunidades para sumar votos". Para Graner esto significa algo concreto: "Los anteriores ganadores vieron un impacto real en sus reservas. Sus restaurantes se llenaron. Al final, eso es lo que importa. Que un premio te conecte con más personas, que te haga trabajar más mesas. Y los Premios Somos, al igual que la revista, hacen justamente eso: llenan restaurantes". Ahora, el principal reto será decidir "si seguimos votando por los nombres de siempre o si nos atrevemos a mirar hacia los nuevos talentos (que, por cierto, hay muchos y muy buenos)". Señala que lo valioso es que se estén visibilizando nuevos formatos, cocineros jóvenes, propuestas frescas. "Por eso, me inclinaría por premiar a quienes están empujando la gastronomía hacia adelante, hoy". //

"Están más entusiasmados que nunca"

Laura Graner
CREADORA DE CONTENIDOS EN @RESTAURANTESPERU

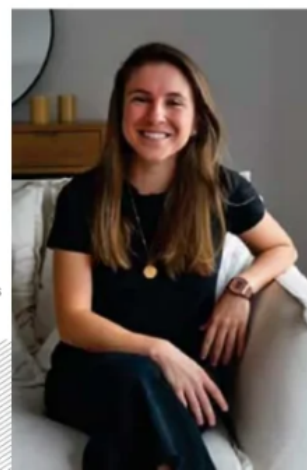


"Nuestros chefs son muchos y muy talentosos"

Jimena Agois
PERIODISTA Y FOTÓGRAFA GASTRONÓMICA

♦♦ Como miembro del jurado, Jimena Agois, periodista, fotógrafa gastronómica y columnista en diario "Correo", está muy emocionada con el movimiento en redes sociales de los nominados a los premios, así como el entusiasmo del público que apoya a sus restaurantes favoritos, bares, cafeterías, chifas, pollerías, etc. "Ha sido imposible no ver todo el movimiento alrededor de los premios, las ganas y emoción que tienen los participantes de esta tercera edición", nos comenta Agois.

La elección de las categorías especiales, como el mejor ají de gallina, los mejores anticuchos o el mejor turrón de Doña Pepa son una tarea complicada. Del mismo modo, que elegir al mejor chef masculino o femenino. En este país hay tanto ingenio y propuestas de tan alto nivel que se trata de un reto bastante complejo para ella: "Son muchos y muy talentosos. Nuestra cocina cada día tiene más representantes que destacan, elegir a uno solo se vuelve una tarea complicada", reflexiona sobre este desafío. //



"Absolutamente todos están participando"

Luis Martín Alzamora
CREADOR DE CONTENIDOS
EN @PAPEAPERU

♦♦ El experto en gastronomía y creador de la página Papea Perú, Luis Martín Alzamora, se suma este año a la mesa del jurado de las categorías especiales en los Premios Somos. Desde ya, nos cuenta que está afilando el ojo y el paladar, observando los logros y apuestas de cada cocinero, así como su trabajo constante.

Nos confiesa que se ha quedado sorprendido con las campañas digitales y en los locales de las marcas nominadas a los premios. "Absolutamente todos están participando. Los premios, al ser tan masivos, se vuelven más democráticos, abiertos a todos y eso hace que la gente pueda impulsar sus campañas", nos dice. Frente a la primera edición, Alzamora augura un récord en el universo de votantes. Todo depende de los grandes jurados de esta edición: el público.

Ya puedes votar por tus favoritos. Entra a la web de los Premios Somos con este QR.



Crónica

Con apoyo de centros como Ann Sullivan, varias empresas en el Perú están demostrando que la inclusión laboral es posible. Personas con autismo, síndrome de Down o déficit cognitivo ya forman parte activa de sus equipos. Estas son sus inspiradoras historias.

Habilidades que suman

Más que una política de recursos humanos amable o una obligación legal con tinte burocrático, la inclusión laboral de personas con discapacidad representa una forma concreta de reconocer su dignidad, su talento y su derecho a desarrollarse plenamente, sin importar su condición. Para personas con autismo, síndrome de Down, síndrome de Angelman o discapacidad cognitiva, acceder a un empleo formal puede ser un desafío tan grande de sortear como una montaña. A las tradicionales barreras estructurales del sistema se suman los temores de muchas familias, que a veces dudan en soltarles la mano, y la falta de sensibilización de algunas empresas, que cada vez son menos. Para estos chicos y chicas con habilidades diferentes, el trabajo es una fuente de ingresos, pero también una vía necesaria hacia la autonomía, la autoestima y una vida con propósito.

Según el Centro Ann Sullivan, pionero en el trabajo con personas con habilidades diferentes, en el Perú la inclusión laboral cuenta con un marco legal. La Ley N° 29973, también conocida como Ley General de la Persona con Discapacidad, garantiza derechos y promueve la participación plena de estas personas en la sociedad. Esta norma exige a las empresas privadas con más de 50 trabajadores que al menos el 3% de su planilla esté conformado por personas con discapacidad. En el caso de las entidades públicas, el porcentaje sube a 5%. También existen normas complementarias — como el Decreto Legislativo N° 1417 y la Ley N° 27050 — que amplían estas disposiciones. En teoría, los derechos están protegidos. El verdadero reto es que esos derechos se cumplan en la vida real.

Desde hace 28 años, el Centro Ann Sullivan impulsa el programa Empleo con Apoyo, una iniciativa pionera que comenzó mucho antes de que existiera la actual legislación. “La primera empresa que nos abrió la puerta desde el primer año fue la empresa Wong, y luego estuvo Kentucky Fried Chicken”, recuerda Hilda Salazar, directora del área de Inclusión Laboral del centro. Gracias a este programa, más de 200 jóvenes con discapacidad cognitiva han sido insertados en el mercado laboral, y hoy 84 de ellos están trabajando en 31 empresas de distintos



OCTAVIO DE ROMAÑA LLEVA YA VEINTE AÑOS TRABAJANDO EN EL BANCO DE CRÉDITO DEL PERÚ. ESTE AÑO, COMO RECONOCIMIENTO A SU TRAYECTORIA, SE TOMÓ UN MERECIDO VIAJE DE VACACIONES.



JOEL ALONSO



DIEGO MORENO

MARTÍN VALCÁRCEL DEJÓ UN TRABAJO EN LA COCINA DE UN HOTEL POR LA CÁLIDA VIDA DE OFICINA DE LA EMPRESA FERREYCORP. AHÍ RESPONDE A DOS JEFEES, CON LA MÁXIMA RESPONSABILIDAD.



POR: ÓSCAR GARCÍA

sectores, y ya cuentan con las mejores referencias de sus empleadores.

Dos de esos casos ejemplares son los de Octavio de Romaña y Carlos García Franco, quienes llevan 20 años trabajando en el Banco de Crédito del Perú. Este año, la entidad les otorgó un beneficio por su trayectoria, como a cualquier otro colaborador con tantos años de servicio. Octavio trabaja en el área de almacén; Carlos, en la organización de los photochecks de la empresa. Son personas queridas por sus colegas, admiradas por su constancia, y respetadas por la forma particular y valiente en que enfrentan el mundo. Algunos cuentan con un coach contratado por sus familiares para supervisarlos y asistirlos; otros, en cambio, son plenamente autónomos y llegan y se van solos.

En la multinacional Ferreycorp conocemos a Martín Valcárcel, un chico con autismo cuya llegada a la empresa hace dos años fue un cambio significativo en su vida. "Antes yo trabajaba en un hotel. Hacía jugos y cocinaba para el personal. Estuve diez años, pero ya no me gustó. Acá mi trabajo es hacer seguimiento a las personas y a algunos procesos, por ejemplo ver que cumplan con algunas tareas, que vayan a la clínica, por ejemplo", dice Valcárcel, que asegura estar un poco nervioso y abrumado por toda la atención prestada, pero igual se porta como un profesional ante la grabadora.

"Martín es enfocado, ordenado, responsable. Se organiza solo, reporta cuando termina sus tareas", explica Bárbara Pita, gerente de Relaciones Laborales de la empresa, una de las áreas para las que trabaja Martín. La otra es la gerencia del Centro de Servicios Compartidos, en donde es un colaborador eficiente. "Es parte integral de la cultura del equipo: participa en almuerzos, conversa con sus compañeras, hace un tiempo el mismo organizó su cumpleaños... fue el más concurrido del área", señala Jenny Kato, la gerente de esa área.

Un caso final —de muchos que podrían citarse— es el de Luis Felipe Olascoaga, quien trabaja en el Congreso de la República como asistente de mensajería en el área de Servicios Auxiliares Parlamentarios, entre otras funciones. En ese entorno cargado de historia y símbolos de poder, Luis Felipe ha comenzado a interesarse por la participación política. Ha expresado que, en el futuro, le gustaría involucrarse activamente en ese ámbito para motivar a otros a aprender más sobre educación cívica. A través de estas experiencias concretas, la inclusión laboral deja de ser un ideal abstracto y se convierte en una herramienta real para construir un país más justo, más diverso y más humano. //



DESDE EL 2016, FELIPE OLASCOAGA FORMA PARTE DEL CONGRESO DE LA REPÚBLICA, DONDE CONSIGUIÓ UNA PLAZA LABORAL GRACIAS A SU PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA EMPLEO CON APOYO.

WYNSTON JOE DOWNS/ALAMY



JOEL ALONZO

EL BCP ACOGE A 13 PERSONAS CON HABILIDADES DIFERENTES. ENTRE ELLOS ESTÁN CARLOS FERNANDO PESCHERA, RODRIGO FERNÁNDEZ, DIEGO LAYA Y CARLOS GARCÍA FRANCO (SENTADO).


LA CUADRA DE SALVADOR
STEAKHOUSE



LA MISMA CUADRA, MIL FORMAS DE VIVIRLA

Celebra el arte de la carne, la buena mesa y la mejor compañía.

Disfruta de nuestras carnes USDA Angus Prime, cócteles de autor y una cava con más de 200 vinos seleccionados.



Vive la experiencia en nuestro salón principal, el rooftop al aire libre o en salones privados diseñados para momentos especiales.

Aquí, cada detalle invita a quedarse. Cada corte merece celebrarse.

 Av. Javier Prado Este 5850, La Molina

FIL

UNA FERIA
RENOVADA

1. LA SERIE DE NETFLIX "VALERIA" TIENE CUATRO TEMPORADAS Y ESTÁ BASADA EN LA SAGA DE LA ESPAÑOLA ELISABET BENAVENT, INVITADA ESTELAR DE LA FIL LIMA 2025.

2. ELISABET BENAVENT PRESENTARÁ "UN CUENTO PERFECTO" (PRH) EL 26 DE JULIO, 5 P.M. SALA BLANCA VARELA.

3. DESPUÉS DE LOS LANZAMIENTOS DE LIBROS, SE PODRÁ CANTAR Y BAILAR EN CONCIERTOS COMO EL DE MILENA WARTHON. 23/7, 7 P.M.



NETFLIX



2/

La Feria Internacional del Libro abrirá sus puertas el 18 de julio y viene con fuerza. Sus pasillos, auditorios y salas de firmas se preparan para el próximo furor de las fanáticas de autores como Elisabet Benavent, Joana Marcús, Blue Jeans o Karen M. McManus, éxitos de ventas en el mundo. ¿Cuáles son las sorpresas más divertidas de esta edición?

3/



No solo son vistas como escritoras, sino como estrellas literarias. Y tienen legiones de fanáticos. Invitadas a la Feria Internacional del Libro de Lima (FIL Lima) como Elisabet Benavent, Joana Marcús, Karen M. McManus o el caserito Blue Jeans tienen a sus lectoras y lectores ahorrando todo el mes, preparándose para comprar las novedades de sus escritores favoritos y conseguir la firma soñada.

La FIL lo amerita: es el gran evento librero del año y, probablemente, la única oportunidad de conocer a los autores cara a cara. Quizá eso pensaron los cientos de jóvenes lectores de la escritora española Megan Maxwell en 2019, que aprovecharon su visita a como diera lugar. Aquella vez, la firma de libros de Maxwell se inició a las 7 p.m., se extendió por más de 6 horas y la autora no se fue sin terminar de firmar, incluso fuera del recinto ferial, resistiendo la madrugada limeña.

Del mismo modo, el autor de "La última vez que pienso en ti", Blue Jeans, llenó la sala Blanca Varela en 2023 con más de 500 asistentes y firmó a otras 500 personas por más de tres horas. Como no se dio abasto, se organizaron firmas en librerías, lo que marcó un récord personal que espera superar este año. Así lo ha decretado en sus redes.

A estos antecedentes se suma Joana Marcús, escritora de fantasía, ciencia ficción y romance juvenil, de 25 años, con millones de ejemplares vendidos. Hace dos años, la joven española tuvo dos fechas con el auditorio lleno y colas a tope. En esta edición repetirá el partido en la misma cancha con su nuevo libro "Sempiterno".

Ella es un notable fenómeno en la lectura que nació en Wattpad —una comunidad digital de lectores y escritores—, con tanto éxito que las editoriales apostaron por publicar sus libros incluso



POR:
DIANA GONZALES OBANDO

1/



IZO: SI ERES FAN DEL TAROT, LA ESCRITORA ARGENTINA MARA PARRA LLEGARÁ PARA PRESENTAR "MÍSTICAS", UN LIBRO QUE REIVINDICA A LAS MUJERES EN EL OCULTISMO. 3 DE AGOSTO, 7 P.M.

JOANA MARCÚS, DE 25 AÑOS, ES DE LAS INVITADAS CON MAYOR EXPECTATIVA EN LA FIL. PRESENTARÁ "SEMPITERNO" EL SÁBADO 19/7, 12 M. Y DOMINGO 20/7, 2 P.M.



Anota en la agenda



EL PERFUME DEL REY
La escritora colombiana Karine Bernal presentará la saga "El perfume del rey" con los comentarios de Valeria Peñaloza el 27 de julio, 5 p.m., en la sala Blanca Varela. Sus lectores no se pueden perder la oportunidad de conocer al rey los días 25, 26 y 27 de julio en una entretenida activación.



ALGUIEN ESTÁ MINTIENDO
La estrella de literatura juvenil, Karen McManus, estará en la FIL Lima el sábado 2 de agosto a las 5 p.m. Auditorio Blanca Varela.



CAMINO AL COLE
La querida conductora de radio y comediante Gachi Rivero llegará a la feria el 3 de agosto a las 4 p.m. con este libro de aventuras y misterio para los más pequeños de la casa.



TEA SHOP 2
El libro del conductor de televisión Bruno Pinasco tiene una segunda parte. En este tomo, los personajes Grey y Eliot enfrentan su relación con más fuerza y amor que nunca. Se presenta el 29 de julio, a las 6 p.m.

Mucho para escoger

•• La Feria Internacional del Libro será del 18 de julio al 6 de agosto en el parque Próceres de la Independencia, Jesús María. Entradas en Teleticket y en la puerta de ingreso de la feria. El costo general es S/7,50 de lunes a jueves y S/10 de viernes a domingo y feriados. No hay estacionamiento.

•• Como ya es costumbre, El Comercio tendrá un stand donde podrás buscar la portada del diario en el día de tu nacimiento y llevarla impresa. Miembros del Club El Comercio tienen 20% de descuento en la entrada.

•• Italia es el país invitado en esta edición, por lo que llegará una potente delegación italiana. Otras presentaciones imperdibles son las de Javier Cercas, Ray Loriga, Rosa Montero, Paulina Flores, Piedad Bonnett, Tamara Tenenbaum, Laura Restrepo, Guillermo Arriaga, y más.

•• Si buscas una oferta original con libros fuera de lo común puedes visitar los stands de La Independiente, Lolitas, Los Libros más Pequeños del Mundo, Día D, Speedwagon, Achawata, Bibliofilia Store, y muchos más.

BLUE JEANS VUELVE A LIMA PARA LLENAR NUEVAMENTE EL AUDITORIO BLANCA VARELA CON SU LIBRO "LA ÚLTIMA VEZ QUE PIENSO EN TI" (PLANETA). 19/7, 5 P.M.

PARA DIVERTIRSE EN FAMILIA Y CERRAR LA NOCHE, LLEGA LA ORQUESTA ZAPEROKO LA RESISTENCIA SALSERA DEL CALLAO. 24/7, 9:30 P.M.

ce, los amores juveniles, las aventuras, los thrillers, la comedia, el esoterismo y mucho más. Hay para todos. Y, entre su amplio programa con más de mil actividades, continúa por quinto año el Encuentro Internacional de Bookfluencers, con jóvenes promotores de lectura.

Laly Arce, creadora de la marca de accesorios para libros La1110 (@la1110_tienda) y una conocida bookfluencer desde hace varios años, es también una asidua participante de la feria. Ella nos cuenta: "La FIL es el espacio ideal para todos los lectores en general y lectores jóvenes. En mi caso, nos reunimos con mi club de lectura y muchas personas se integran. Hay jóvenes que quieren ir a la FIL, pero que no saben con quién hacerlo, y la feria es ese punto de encuentro físico para hablar de libros, promover la lectura y ver qué actividades realizaremos a lo largo del año".

Con este propósito, el Encuentro de Bookfluencers consolida estas necesidades de chicos y chicas enamorados de los libros que buscan comentarlos en sus redes sociales. Este encuentro genera conexiones, comunidades lectoras y amistades que perduran en el largo plazo.

La FIL está imperdible para los jóvenes, niños y los más grandes. Con conciertos como el de Zaperoko o Milena Warthon, activaciones para fans de "Star Wars", la experiencia inmersiva "El método Vargas Llosa", talleres, presentaciones de libros infantiles, y más de 250 stands, divertirse en familia y reencontrarse con amistades es más que seguro. //

antes de que cumpliera la mayoría de edad. "Marcús se va a presentar en dos oportunidades, porque ya nos ha pasado que no es suficiente una sola fecha para firmar a todos sus seguidores", nos dice Melissa Pérez, directora cultural de la Cámara Peruana del Libro (CPL) sobre estos fenómenos juveniles que mueven masas. "El año pasado, para el evento de la escritora Inma Rubiales, había chicas haciendo cola desde las 9 a.m. y la cita era a las 4 p.m. Muchas no son solo lectoras, son fanáticas", comenta. Otras escritoras cuyo talento fue descubierto en Wattpad y que ahora son invitadas a la FIL-Lima son América Rodas (México), Karine Bernal (Colombia), Eva Muñoz (Colombia), Vanesa Osorio (Chile) y Flor Di Vento (Perú), cada una con su propia comunidad de seguidores bien formada y en crecimiento.

Las expectativas son altísimas también por Elisabet Benavent, quien se hizo conocida en el mundo con la saga "Valeria", la misma que fue adaptada para streaming por Netflix, al igual que "Fuimos canciones" y "Un cuento perfecto". Benavent ha publicado más de 23 libros y ha vendido más de 4,5 millones de ejemplares. Por otro lado, la estadounidense Karen M. McManus se hizo conocida por sus thrillers juveniles como "Alguien está mintiendo", adaptado también a la televisión. Ella es de los nombres más resaltantes de esta cartelera de estrellas literarias.

HAY PARA TODOS

Definitivamente, la Feria Internacional del Libro convoca a apasionados del roman-



EN EL STAND DE EL COMERCIO PODRÁS BUSCAR LA PORTADA DE NUESTRO DIARIO EL DÍA QUE NACISTE.

Streaming

UNA APUESTA RENOVADA

De la redacción a la pantalla: *El Comercio* refresca su presencia en streaming con programas en vivo que buscan informar, conversar y conectar con una audiencia que ya no espera el día siguiente para enterarse de lo que pasa.

POR:
ÓSCAR GARCÍA



Cuando *El Comercio* empezó a circular en los hogares peruanos, en 1839, las noticias ocurrían tan lejos que cruzaban el océano a la velocidad de un barco de vapor —unos 9 kilómetros por hora—. No existía la radio, mucho menos la televisión o internet. Hoy, en cambio, “las pepas”, como decimos los periodistas, viajan a la velocidad de la luz por cables de fibra óptica. La forma en que consumimos información ha cambiado tantas veces que ya no existe una sola manera de estar al tanto de lo que pasa. Nunca el ahora se sintió tan ahora como en esta era de dispositivos móviles, notificaciones instantáneas y botones de transmisión en directo. Las noticias ya no esperan a ser escritas: suceden, se emiten y se comentan en tiempo real. En este nuevo ecosistema informativo, el streaming se ha convertido en una expresión inevitable de este presente que exige inmediatez.

Ante esta realidad, *El Comercio* ha decidido relanzar en 2025 su apuesta por el streaming en vivo con una parrilla renovada que combina noticias, análisis de la coyuntura, entrevistas, denuncias y mucha conversación y entretenimiento. “Entendemos que *El Comercio* no solo se lee, también se ve y se escucha. Buscamos acompañar a nuestras audiencias con distintos contenidos en distintos formatos a lo largo del día: desde newsletters, reels, videos para redes, entrevistas, reportajes, notas de análisis, etc.”, afirma Juan Aurelio Arévalo Miró Quesada, director periodístico del diario. “El streaming

ARIANA LIRA, MARTÍN HIDALGO,
PAOLA VILLAR Y MARO VILLALOBOS
SERÁN LOS ENCARGADOS DE
LLEVARTE LAS NOTICIAS MÁS
IMPORTANTES DEL DÍA EN EL
PODCAST “TENEMOS QUE HABLAR”.



CAROLINA SALVATORE VOLVERÁ PRONTO A RETOMAR LA CONDUCCIÓN DE "DE TAQUITO", EL PROGRAMA DE ENTREVISTAS DEPORTIVAS DE EL COMERCIO.

Escúchelos desde ya

TENEMOS QUE HABLAR

Se trata de una nueva versión del noticiero en vivo de El Comercio. A diferencia de la primera temporada, ahora son más conductores los que convierten la charla y el intercambio de puntos de vista en la forma más efectiva de entender la actualidad. Va de lunes a jueves, desde las 9 a.m.

concentra una audiencia en ascenso, de múltiples rangos de edad, y genera un hábito de consumo que es importante para nosotros. Por eso estamos entrando con fuerza: primero con dos programas en julio, luego dos más en agosto, y a partir de ahí empezará una etapa centrada en contenido político de cara a las elecciones. El streaming nos permite acercarnos aún más a la gente y mostrar los rostros detrás de El Comercio", añade.

Uno de los primeros pasos en esa dirección es el relanzamiento de "Tenemos que hablar", el programa matutino conducido por periodistas de esta casa como la editora de Economía, Maro Villalobos; la productora editorial, Paola Villar; el jefe editorial, Martín Hidalgo; y la jefa de EC Data, Ariana Lira. El espacio se transmite en vivo desde esta semana, de lunes a jueves a las 9 de la mañana. "La idea que tenemos, a diferencia de la primera temporada, es interactuar más entre nosotros y con el público. Ahora no estará Maro

Próximamente...

DE TAQUITO

El espacio deportivo conducido por Carolina Salvatore llegará muy pronto con los mejores análisis y entrevistas a destacadas figuras del fútbol y otras disciplinas.

PASA EN LA CALLE

Será un programa de streaming que apuesta por la noticia en directo y en tiempo real. Su universo serán las estafas, negligencias y abusos municipales, entre otros.

JUAN PABLO LEÓN ES EL EDITOR DE LA SECCIÓN NACIONAL DE EL COMERCIO Y RESPONSABLE DEL ESPACIO CIUDADANO "NO TE PASES".

UNO MÁS

Es el nuevo magacín del Diario, diseñado para una audiencia joven que busca contenido fresco. El programa se adentra en las tendencias y la cultura pop, desde un punto de vista divertido y relajado. Empieza a las 10 a.m.

sola, tendrá un panel de periodistas con los que hablará y eso enriquecerá mucho más la experiencia", cuenta Villar, productora del programa. Como siempre, se buscará tener en cada programa la voz de un invitado que conozca del tema del día, para poder explicarlo a los internautas.

PERIODISMO EN VIVO, DESDE LA CALLE

Otro programa en la parrilla será "Pasa en la calle", conducido por el editor de la sección Nacional de El Comercio, Juan Pablo León. Se trata de un programa que llevará la cobertura noticiosa directamente al lugar de los hechos. "Pasa en la calle" es un programa de streaming en vivo que se mete literalmente en el corazón de la ciudad para seguir una noticia en tiempo real. Indagamos casos de estafas, negligencias y abusos municipales, con una mirada periodística que no se queda en el escritorio: salimos, preguntamos, confrontamos", afirma.

El programa tiene un enfoque tipo IRL (In Real Life), con coberturas extensas, espontáneas, sin guion cerrado. "Todo se construye sobre la marcha, con la ciudad como escenario y los ciudadanos como protagonistas. Es periodismo vivo, callejero, directo y sin filtros", dice León.

Para él, apostar por estos formatos es una respuesta necesaria a cómo la gente se informa hoy. "La gente ya no espera a ver la noticia editada al día siguiente, quiere ser parte del proceso, ver cómo se descubre la verdad. Apostar por el streaming es entender que la información ya no es un producto terminado, sino una experiencia en tiempo real.

Dos programas que complementan la oferta de YouTube de El Comercio

son el regreso de "De taquito", el espacio dedicado a entrevistas con los protagonistas del fútbol, conducido por Carolina Salvatore, y quizá la apuesta más novedosa: "Uno más", un magacín informal que busca conectar con el interés creciente por formatos relajados que abordan la coyuntura desde una mirada joven. El programa debutó esta semana y está conducido por figuras influyentes en redes sociales como el creador de contenido Jorge 'JorGeek' Rami-

rez, el humorista Hectod, la especialista en moda Eli Morillo y la streamer Umi Hyu. El universo temático del show es amplio, con foco en tendencias virales, cultura pop y temas que marcan la conversación digital. Con estas cuatro ventanas—informativas, callejeras, deportivas y de entretenimiento—El Comercio traslada su experiencia periodística al formato audiovisual. El desafío está en mantener el rigor, sin perder la cercanía que hoy exige una audiencia hiperconectada. //

LOS RESPONSABLES DEL PODCAST "UNO MÁS", TANTO FRENTE A CÁMARAS COMO DETRÁS DEL SWITCHER. ARRIBA: HECTOD, JORGE RAMÍREZ Y LUIS MUÑOZ ('LUCHULÚ'). SENTADAS: ELI MORILLO, YANIRA DÁVILA Y UMI HYU.

Circo beat

POR: VÍCTOR IDROGO / ICÓNICA

@victoridrogo_



La gastronomía, moda y arte nos unen en las tardes y noches de la capital. Conoce los eventos más destacados de los últimos días en nuestro recorrido fotográfico.



1/

Musas.
Mari Mesquita y Clara Costa en la cena de Sensorial Models, celebrada en Amador Rooftop. San Isidro.

2/

'Shake, shake, shake'.
Luiggy Arteaga y Marco Blas conquistan la barra en la noche de Guest Bartending de Bar de Lima en el Bar Inglés. San Isidro.

3/

Virales.
Influencers Luisfer Delgado, Tomás Tudela, Melissa Valencia y Valery Revello en la presentación del libro "Lo que no te dijeron", de Natalia Merino. Miraflores.

4/

En familia.
Jimena Agois, Alejandro Daly, Cayetana Daly y Sebastian Daly celebrando el Día Nacional del Cebiche, en Almacén Restaurante. Miraflores.

5/

Pura risa.
Luciana Graña y Pamela Romero Wilson se suman a la celebración por el lanzamiento del pisco acholado de Bodega Murga, en Barranco.

6/

Para chuparse los dedos.
Chef Renzo Mirán da la bienvenida a la celebración del Día Nacional del Cebiche, en Almacén. Miraflores.

7/

'Coffee date'.
Adriana Campos Selazar y Virna Flores en el lanzamiento de la colección de Farm Rio + Starbucks en el Ovalo Gutiérrez, Miraflores.

8/

'Le freak'.
Elisa Gutiérrez y Christian Fuchs son todo moda en el lanzamiento del pisco acholado de Bodega Murga en la fiesta No Pisco, No Disco, en Barranco.

9/

Fotogénicas.
Talia Denegri, Camila Benzaquén y Valeria Piazza, en la presentación de "Lo que no te dijeron", nuevo libro de Natalia Merino. Zerrano Restaurante, Miraflores.

¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?

Escribenos a:
claudia.amaya@comercio.com.pe



13.

10/

'Dancing queens'.
Pietra Possamai y Raquel Tudela se dan cita en el lanzamiento del pisco acholado de Bodega Murga en la fiesta No Pisco, No Disco, en Barranco.

11/

Corazón abierto.
Influencer Natalia Merino presenta su nuevo libro "Lo que no te dijeron", en Zerrano Restaurante, Miraflores.

12/

Chicas 'cool'.
Milagros Núñez y Romina Jerí, en el evento de la nueva colección de Farm Rio + Starbucks en el Óvalo Gutiérrez, Miraflores.



11.

12.



10.



13/

Para comer y llevar.
Herbert Rojas y Juan Ruiz disfrutaron del festejo por el Día Nacional del Cebiche, en Almacén, Miraflores.

14/

Regios.
Jimena Villavicencio y Víctor Garrido-Lecca en la noche de Guest Bartending de Bar de Lima, en el Bar Inglés, San Isidro.

15/

'Garotas velhas'.
Beatriz Cavalcanti y Juliana Panaro en la cena de Sensorial Models, celebrada en Amador Rooftop, San Isidro.



15.



14.

17.



SHEILA ENRIQUEZ

19.



SHEILA ENRIQUEZ

20.



VALENTINA ASTURIJAMÁN

18.



VALENTINA ASTURIJAMÁN

16.



VALENTINA ASTURIJAMÁN

Velada circense

Miembros de Club El Comercio disfrutaron una función exclusiva en la nueva temporada del icónico circo peruano La Tarumba. Con música en vivo, teatro y distintos actos, "Festejo" se posiciona como una de las citas imperdibles en Fiestas Patrias.

16/

Magia e ilusión.
Álvaro Julca y Griselida Bohorquez, listos para disfrutar la función de "Festejo", Chorrillos.

17/

Tortolitos.
Dali Becerra y Farid Pachas se dan cita en la experiencia inolvidable del circo peruano La Tarumba.

18/

Contentas.
Érika Zamudio, Mayra Morazán y Esther Saldivar, presentes en la función exclusiva de la nueva temporada de La Tarumba.

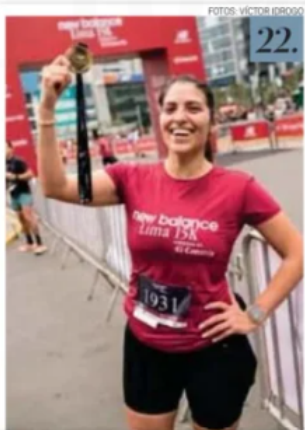
19/

Primera llamada.
Alonso García y Gianila Zegarar, asistieron a la función de "Festejo", gracias a Club El Comercio, Chorrillos.

20/

Paz y amor.
Andrea Morón, de "Pa' comer y punto", participó en la cita de La Tarumba y El Comercio, inaugurando la temporada de circos.

FOTOS: VICTOR PAROJO



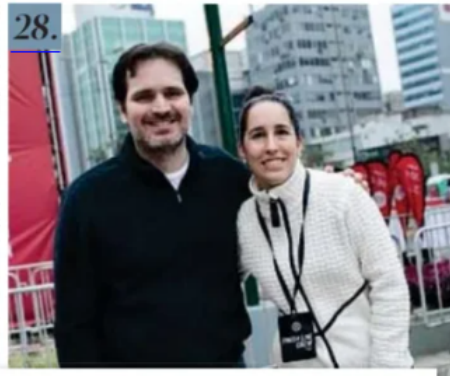
23.



26.



28.



new balance

En sus marcas,
listos, ¡ya!

El pasado domingo, la capital se activó con la increíble carrera New Balance Lima 15K powered by El Comercio, una de las competencias más esperadas en el calendario runner del país.

21.



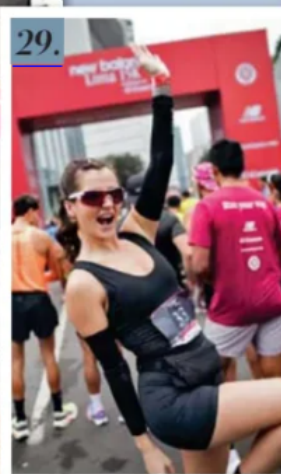
24.



25.



29.



30.



21/

Sin miedo.
Sandro Belevan con las mejores vibras para romperla en su participación en el evento deportivo.

22/

Crack.
Claudia Pérez Rojo, satisfecha luego de cumplir el reto de la New Balance 145K powered by El Comercio.

23/

Medallistas.
Analí Ochoa y Greta Monge, emocionadas tras cruzar la meta de la carrera New Balance 15K.

24/

Multitudinario.
El evento reunió a cientos el fin de semana en una mañana de deporte, amistad y retos por cumplir.

25/

Runner de corazón.
Javier Valenzuela no se pierde esta fiesta del deporte, cuya ruta incluyó importantes avenidas de San Isidro y San Borja.

26/

iCon todo!
José Manuel Jurado y Alex Fermor, preparados para darlo todo en la cita de New Balance y El Comercio.

27/

Hay equipo.
André Mora y Karol Díez destacan en el 'spot' de El Comercio durante el importante evento del calendario runner.

28/

Alentando el deporte.
Juan Aurelio Arévalo y Alejandra Rodríguez Larraín se dan cita en la inolvidable carrera New Balance Lima 15K powered by El Comercio, cuya partida fue en San Isidro.

29/

'Make it cool'.
Daniela Peirano, regía en la línea de salida precarrera.

30/

Campeona.
Camila Gómez de La Torre brilla luego de su participación en la cita runner del pasado domingo.



EL PASADO DOMINGO,
LA NEW BALANCE LIMA
15K POWERED BY EL
COMERCIO CONGRÉGÓ
A 3 MIL CORREDORES
QUE TOMARON LAS
PRINCIPALES AVENIDAS DE
SAN ISIDRO Y SAN BORJA.



JORGE CHÁVEZ NORIEGA

FOTO:
JULIO REAÑO

*El running como
estilo de vida se viene
consolidando en el país.
Con más corredores, mejor
tecnología y una cultura
que se expande, New
Balance y su emblemática
carrera son el reflejo de
una revolución silenciosa,
pero que pisa fuerte. ¿Por
qué correr es una forma de
sanar y conectar con uno
mismo?*

En portada

EL PERÚ CORRE MÁS QUE NUNCA

Después de once años, la carrera de New Balance volvió a Lima. Y lo hizo en un momento clave: cuando correr ya no es solo un deporte, sino parte del estilo de vida de una generación de peruanos conscientes de que estar en movimiento es una válvula de escape, una manera de ganarle a la ansiedad, al tráfico, al sedentarismo. De entrenar el cuerpo, pero también la cabeza.

El último domingo, más de 3 mil participantes tomaron con su energía las frías calles limeñas para formar parte de una competencia que fue, sobre todo, una celebración del bienestar en su expresión más simple: correr, respirar y compartir. Desde las 6:00 a.m., el parque Mariscal Cáceres de San Isidro se convirtió en punto de encuentro de corredores de todo tipo: maratonistas, aficionados, grupos de running, familias completas, personas con discapacidad visual y hasta quienes debutaban en una carrera oficial.

La ruta, diseñada para que los participantes puedan superar sus propios límites, recorrió amplias y seguras avenidas como Canaval y Moreyra, el Óvalo José Quiñones, tramos de San Borja Sur, el Pentagónico, San Borja Norte y República de Panamá, para finalmente retornar al punto de partida. El ambiente fue festivo. No hubo fuegos artificiales, pero sí sonrisas, abrazos, playlists sincronizadas y rutinas de estiramiento compartidas.

“Volvimos por la gente, porque en el Perú hay una comunidad runner muy fuerte”, nos dice Isabela Porcile, coordinadora de Márketing de New Balance. “Nosotros, como marca, tenemos la filosofía ‘run your



RODRIGO ÁVILA, NADIA SALOMÓN Y NICOLE AVENDAÑO SON CORREDORES, ENTUSIASTAS DE ESTE DEPORTE Y EMBAJADORES DE LA MARCA NEW BALANCE.

LA CARRERA FUE UN EVENTO INCLUSIVO QUE REUNIÓ A FAMILIAS, AFICIONADOS, GRUPOS ORGANIZADOS Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL.

JULIO BEAÑO



“
CUANDO EMPIEZAS EN
EL RUNNING, RECUPERAS
ESA HABILIDAD DE
SORPRENDERTE DE TI MISMO.
PORQUE SIEMPRE TE LLEVAS
UN POCO MÁS AL LÍMITE

Rodrigo Ávila
RUNNER

way’, que se refiere a que no existe una sola manera de correr. Esta misma idea buscamos aplicarla a nuestras experiencias, como la New Balance Lima 15K Powered by El Comercio, que básicamente invita a todas las personas a correr a su manera, y nos dice que todos podemos ser corredores”, explica.

Cuarenta y cinco minutos después de la partida, llegaron los primeros corredores. El podio masculino fue liderado por Jhon Atachagua Valverde (45:19), mientras que el femenino por Zarita Suárez Núñez (51:52). Pero lo más importante fue que, más allá de superar o no sus propias marcas, cada corredor se llevó a casa la satisfacción de formar parte de una comunidad que avanza unida, en un país donde tantas cosas suelen dividir.

UNA RUTINA QUE TRANSFORMA

La pandemia dejó una herencia inesperada: la necesidad de moverse. Para muchos, correr se volvió una forma de salir del encierro, del estrés y de la rutina, y hoy se mantiene como un hábito arraigado. En el ámbito urbano, el running ha tomado parques, malecones y avenidas. Por ejemplo, muchos corredores se organizan para salir

JAN GRIFFIN/GETTY

Zapatillas con tecnología

FUELCELL REBEL V4

Ligereza más velocidad para el día a día. Recomendada para entrenamientos rápidos, fartlek o carreras de 5K a 42K.



FUELCELL SC ELITE V4

Diseñada para el día de la carrera. Ideal para competir, batir tus marcas y sentir una zancada explosiva.



FRESH FOAM X 1080

La zapatilla más versátil de New Balance. Perfecta tanto para correr ritmos cómodos y ritmos medios como para entrenamientos funcionales.



FRESH FOAM X MORE

Para corredores que priorizan comodidad y estabilidad. La mejor opción para fondos largos y quienes buscan máxima suavidad al correr.



JULIO REAÑO



TODOS LOS CORREDORES QUE COMPLETARON EL CIRCUITO DE 15K RECIBIERON UNA MEDALLA COMO RECONOCIMIENTO A SU ESFUERZO.

a entrenar muy temprano y, al terminar, se reúnen en cafés saludables o puntos de hidratación donde comparten desayunos ligeros, jugos naturales y planes para lo que resta del día.

Otra tendencia en crecimiento son las salidas de running fuera de la ciudad. Grupos organizados viajan los fines de semana a zonas como Pachacámac, Lurín o el Morro Solar para correr rutas más exigentes, respirar aire limpio y combinar la actividad física con un contacto directo con la naturaleza.

“Yo hice equitación toda la vida, pero lo tuve que dejar por estudios. Esa decisión me hizo sentir un poco vacía, triste. En ese ínterin, encontré el running y me di cuenta de que es un deporte increíblemente fácil de practicar”, nos dice Nadia Salomón (@nadiasalomon), una de las corredoras de la New Balance 15K. Nadia es comunicadora de profesión y empezó a correr en 2022. Un año después, se integró al equipo Braves

Running, donde entrena cinco o seis días a la semana, dependiendo de su calendario de competencias. Ha corrido cuatro medias maratones y dos maratones. Su siguiente objetivo es cruzar la meta de la Maratón de Chicago, su primera Major, el próximo 2 de noviembre.

Las ‘Six World Marathon Majors’ son las seis maratones más prestigiosas y reconocidas a escala mundial: Tokio, Boston, Londres, Berlín, Chicago y Nueva York. Solo 79 peruanos han logrado completar este circuito. Uno de ellos es Rodrigo Ávila, conocido en el mundo runner como Rodó (@rodorunner). “Cuando empiezas en el running, recuperas esa habilidad de sorprenderte de ti mismo, porque siempre te llevas un poco más al límite, te vuelves más fuerte, ganas más confianza y te atreves a hacer cosas que probablemente un tiempo atrás nunca hubieras pensado hacer”, comenta el experimentado corredor.

Nicole Avendaño (@nicole_avenda-



ELÍAS ALFAGEME

LA LÍNEA DE CALZADO DEPORTIVO DE NEW BALANCE ESTÁ PENSADA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS CON UN DISEÑO VERSÁTIL Y MODERNO.

no.21) estudia Medicina y dice que el running no solo ha mejorado distintos aspectos de su salud física —como tener mayor fortaleza y rapidez—, sino también su rendimiento académico. “Es un deporte que de alguna manera te focaliza en lograr tus objetivos, no solo en el plano deportivo”, cuenta. Para Nicole, correr no solo es un pasatiempo: de niña comenzó haciendo triatlón (fue campeona nacional junior en 2017 y 2018), pero hace dos años optó por dedicarse de lleno al atletismo. Desde este año, forma parte del ‘team’ New Balance y viene destacando en distintas competencias: fue segunda en los 10 mil metros planos del Campeonato Nacional Universitario, tercera en el Grand Prix Sudamericano, segunda en la Carrera de la Mujer (8K) y primera en la Carrera por el Amor y la Amistad (10K). “Estudiar y ser deportista de alto rendimiento demanda muchos sacrificios, pero nada es imposible si uno se mentaliza”, concluye Nicole.



LA ÚLTIMA EDICIÓN DE LA CARRERA DE NEW BALANCE FUE EN 2014. ONCE AÑOS DESPUÉS, LA COMUNIDAD DE RUNNERS SE HA TRIPLICADO Y LA TENDENCIA ES QUE SIGA CRECIENDO.

CORRER CON CIENCIA

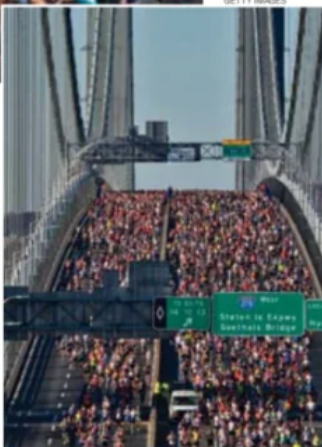
El running en el Perú ha crecido exponencialmente en la última década. Según las fuentes consultadas para esta nota, el número de participantes en carreras urbanas se habría triplicado desde 2014. En este nuevo contexto, marcas como New Balance lanzan al mercado líneas de calzado especializado y accesorios deportivos, además apuestan por eventos que combinan deporte, salud y comunidad.

La tecnología también ha acompañado este cambio: zapatillas con mayor amortiguación, sensores que analizan la pisada, aplicaciones de entrenamiento y relojes que miden todo, desde el ritmo cardíaco hasta el nivel de oxígeno. "Uno de los mayores avances tecnológicos de New Balance en calzado para running ha sido la introducción de la espuma FuelCell combinada con placas de fibra de carbono, como en los modelos FuelCell SuperComp Elite v4 y FuelCell SuperComp Trainer", explica Jhon Villalobos, asesor de running de la marca. "Por ejemplo, las zapatillas de alto rendimiento como las FuelCell SuperComp Elite v4 están pensadas

para competir. Su tecnología está enfocada en maximizar velocidad, eficiencia y retorno de energía en carreras importantes", complementa.

En cuanto al diseño, la geometría de las zapatillas también cumple un rol esencial. La incorporación de curvaturas genera una transición más fluida del talón a la punta. Esto permite reducir la carga en las articulaciones y ayuda a mantener una postura estable, optimizando la eficiencia en la carrera. "Creemos que el rendimiento y el estilo no tienen por qué estar separados. Nuestro enfoque es crear zapatillas que no solo respondan técnicamente a las necesidades del runner, sino que también reflejen personalidad, diseño moderno y versatilidad", concluye el especialista.

El regreso de la carrera de New Balance es más que una anécdota deportiva: es la señal de que algo cambió. Que cada vez más personas están dispuestas a madrugar un domingo, a ponerse zapatillas antes que excusas, a entender que avanzar —aunque sea lento— siempre será mejor que quedar-se quieto. //



Una apuesta global

♦♦ New Balance es el patrocinador oficial de la Maratón de Nueva York, uno de los seis circuitos de este tipo más reconocidos en el mundo. Su ruta —una de las más exigentes por sus subidas y bajadas— recorre los cinco barrios neoyorquinos: Staten Island, Brooklyn, Queens, Bronx y Manhattan. El evento, previsto para el próximo 1 de noviembre, espera convocar a más de 50 mil corredores de todo el planeta.

Estilo

MODA A MEDIDA

La marca peruana Mulata inaugura nuevo espacio en la exclusiva calle Miguel Dasso de San Isidro. Sus piezas, confeccionadas con alma y procesos artesanales, fusionan la elegancia y lo atemporal.

POR:
CELESTE PÉREZ

En un rincón cálido y lleno de texturas, nace una nueva forma de entender la moda peruana de la mano de una marca local con estilo propio y cerca de una década de experiencia. Ubicado en San Isidro, el universo de Mulata (@mulataclothes en Instagram) convierte el tejido artesanal en declaración de estilo, con piezas hechas a mano y máquina bajo una dirección artística que equilibra lo elegante con lo duradero.

"Mulata es esa fusión entre elegancia y atemporalidad", explica Kiara Rodrigo, creadora de la firma. Su propuesta se aleja de las modas pasajeras y se centra en la calidad: prendas en ediciones limitadas que combinan técnicas tradicionales con un enfoque contemporáneo, fabricadas con las bondades de materias primas locales, como el algodón y la alpaca.

Este nuevo local se organiza en ocho líneas diferenciadas por etiquetas visibles: 'Handmade Pieces' (la línea insignia tejida 100% a mano), 'Handmade Icons' (los favoritos que siempre regresan), 'Handmade Couture' (vestidos de acabados elevados), 'Knitted Pieces' (tejidos a máquina industrial), 'The Essentials' (básicos funcio-



CADA PIEZA DE LA MARCA SE PRODUCE EN CANTIDADES LIMITADAS Y REPRESENTA CON DETALLE LA MAGIA DEL TRABAJO ARTESANAL.

FOTO: MULATA



Conexión natural

♦♦El flamante espacio de Mulata, liderado por la peruana Kiara Rodrigo Kahatt, se ubica en Miguel Dasso 126, tienda 305. Ahí, las clientas pueden conocer a detalle las prendas de sus ocho líneas, desde piezas 'handmade' hasta vestidos 'couture' y básicos de armario. También puede visitar y comprar vía web en mulata.pe/shop.

nales para el armario), 'Wander World Pieces' (curaduría global en alianza con artesanos), 'Mulata Kids' y la próxima 'Mulata Dog', para quienes también quieren hacer 'match' con su mascota a través de piezas especiales.

"Tener un espacio físico nos permite mostrar qué es realmente Mulata: ver, tocar, asesorar, adaptar, una experiencia de moda para los sentidos", añade Rodrigo. Como gran parte de su producción es por 'pre-order', la tienda también se convierte en un punto de contacto directo con cada clienta, con el fin de crear la prenda soñada.

Comprometida desde sus inicios con el 'slow fashion', la marca también destaca por trabajar con tejedoras independientes y talleres locales bajo condiciones justas, produciendo en pequeña escala, evitando el excedente de stock y priorizando materiales que resistan el paso del tiempo. En Mulata, cada puntada está tejida con intención y con alma. //

Cine

Una película de época que celebra las bondades de nuestra cocina llega a salas locales el próximo 21 de agosto con un elenco de lujo, que incluye a talentos como Bárbara Mori, Christian Meier y César Ballumbrosio. Hablamos con su productor, el peruano Iván Orlic, sobre los detalles detrás de esta esperada cinta.



BÁRBARA MORI BRILLA EN EL PROTAGÓNICO DE LA CINTA PERUANA. A SU LADO IZQUIERDO, DESTACA LA PRESENCIA DEL CHEF TOSHI MATSUFUJI, QUIEN DESARROLLÓ SUS DOTES ACTORALES PARA LA PELÍCULA.



POR:
CELESTE PÉREZ

Cuando Ricardo de Montreuil e Iván Orlic (director y productor de cine peruanos) empezaron a imaginar “Mistura”, tenían una misión clara: querían emocionar, no solo entretener. Así, esta ambiciosa cinta nacional —ambientada en la Lima de los años 60— terminó por utilizar como hilo conductor uno de los grandes orgullos del país: nuestra gastronomía.

Eso sí, en Mistura la comida va más allá del cliché. Aquí, no es solo simbólica, sino también un vehículo narrativo cargado de emoción, identidad y memorias.

“La película, desde su incepción, fue pensada como una carta de amor para nuestro país. ‘Mistura’ celebra nuestra diversidad y también nuestra comida, que creo que es algo que inherentemente ya nos une”, dice Orlic, productor de cine orgulloso de brillar en su país luego de hacerlo internacionalmente con cintas como “Pelé, el nacimiento de una leyenda” (2016) y “La cocina” (2024).

El tráiler, que debutó este miércoles, ya dejó claro que no pretende ser un drama más con ambientación de época, sino más bien un proyecto que tiene de todo un poco: romance, lucha, sazón y talento. Como un reto, “Mistura” se atreve a ponerle rostro a esa Lima que vive en las fotos de nuestros padres y abuelos, y lo hace con precisión y detalle.

Para lograrlo, el equipo no dejó nada al azar: Orlic, comenta a **Somos** que convocaron a historiadores e investigadores durante la preproducción, quienes diseñaron un libro bautizado finalmente por el equipo como la “Biblia Lima ‘65”, que contenía expresiones, re-

MISTURA EN PANTALLA GRANDE

cortes, imágenes y códigos visuales de la época. Este sería seguido más tarde por el 'dream team' detrás y delante de cámaras, compuesto por artistas peruanos en un 90%, tanto locales como migrantes que por primera vez trabajaban en su país.

"Fue hermoso invitar a peruanos que, como yo, vivimos fuera y aún no habíamos hecho una película peruana", dice Orlic, poniendo especial enfoque en figuras como Nicolás Wong, quien se desenvolvió como director de fotografía, y el compositor Justin Moshkevich, ambos premiados por sus trabajos internacionales.

EXPERIENCIA COMPLETA

Aunque su estreno local ha sido reservado para el próximo 21 de agosto, desde 2024, la ambición de "Mistura" no se ha quedado solo en casa: la cinta, ha cosechado premios en festivales internacionales como el Festival de Cine de Sarasota en Estados Unidos.

Cientes de que tomar la gastronomía como inspiración es cosa seria, el productor Iván Orlic confiesa que en la película se tomaron licencias como, por ejemplo, contratar chefs reales en lugar de actores, además de contar con un 'food stylist' en el equipo de producción. "Hay una diferencia entre preparar comida que se vea rica y comida que se vea perfecta en cámara durante muchas tomas. Para ello, contamos con una verdadera artista peruana entrenada internacionalmente", cuenta el productor.

Asimismo, en esta película veremos brillar al chef Toshi Matsufuji, de Altokepez, quien demostró sus dotes actorales con fluidez. "Fue muy chévere tener a un chef de verdad haciendo el papel de chef. Ha sido brillante verlo en cámara, siempre dispuesto y detallista", dice Orlic. Y sí, se nota. Se nota el cuidado, la obsesión por cada toma, la confianza puesta en cada actor, en un 'cast' que ya ha emocionado a muchos: Bárbara Mori, Christian Meier y César Ballumbrosio brillan en papeles principales, complementándose con otras estrellas como Marco Zunino, Vanessa Saba y Hermelinda Luján.



ORLIC, JUNTO A PELÉ EN LA PREMIERE DE LA CINTA "PELÉ, EL NACIMIENTO DE UNA LEYENDA", EN 2016. DISPONIBLE EN NETFLIX.

Peruano que destaca

♦♦ El productor de cine peruano Iván Orlic ya es reconocido en canchas internacionales. En 2016, estuvo detrás de la cinta "Pelé: La película", mientras que en 2024, además de estar a cargo de "Mistura" junto a Ricardo de Montreuil, destacó por producir "La cocina", película protagonizada por Rooney Mara y ya disponible en la plataforma de cine MAX, para quienes deseen disfrutarla.



"MISTURA" ES TAMBIÉN EL DEBUT ACTORAL DE CÉSAR BALLUMBROSIO, RECONOCIDO ARTISTA Y MÚSICO PERUANO. EN LA FOTO, UNA ESCENA JUNTO A BÁRBARA MORI.



RICARDO DE MONTREUIL E IVÁN ORLIC POSAN JUNTO A LOS PROTAGONISTAS DE "MISTURA", BÁRBARA MORI Y CHRISTIAN MEIER EN EL MILL VALLEY FILM FESTIVAL.

“
EN EL PERÚ HAY
MUCHÍSIMO TALENTO.
ESTOY IMPRESIONADO DE
ENCONTRARME FUERA CON
CADA VEZ MÁS COLEGAS
BRILLANTES, FRENTE Y
DETRÁS DE CÁMARAS

Iván Orlic
PRODUCTOR DE CINE

A poco más de un mes de su estreno, el productor también toma un momento para reflexionar sobre el cine peruano y su lugar en la cultura contemporánea. "Una de las mejores cosas que podemos hacer quienes amamos el cine es ver más cine nacional, apoyarlo desde las primeras semanas", asegura. "La taquilla es muy importante. Eso

permite que más películas se hagan y que las personas que las hacen empiecen a poder vivir de hacerlas", factor no menor, precisa Orlic.

En salas el 21 de agosto, "Mistura" llega para emocionar, inspirar, abrir el apetito y dejar huella. Como un proyecto cocinado por peruanos con intención y paciencia, esta cinta busca emocionar a través de

lugares y platillos que forman parte de nuestro corazón. "Si logramos tocar al 99% de los corazones, estaremos muy felices", concluye Iván. Y lo dice sabiendo que, como en los mejores platos, el secreto está en el balance perfecto entre técnica, emoción y ese ingrediente invisible que hace que un país entero se sienta representado. //

Deporte

A BRAZO LIMPIO

La peruana Micaella Ferca es campeona panamericana de lucha de brazos. Desde una mesa en Buenos Aires, clasificó al Mundial de Bulgaria con fuerza y coraje. Esta es su historia.



JORGE CHÁVEZ NORIEGA

FOTO:
RICHARD HIRANO

JUNTO A SU NOVIO, MICAELLA LIDERA EL CLUB MONSTERS, DONDE ENTRENA Y CAPACITA A OTROS JÓVENES EN ESTA DISCIPLINA.

A Micaella Ferca no le gana nadie. Quien la reta, pierde. Con solo 25 años, acaba de coronarse bicampeona panamericana de lucha de brazos, de manera invicta, en la categoría de 60 kg. Ninguna de sus rivales pudo doblegarla. Tampoco el destino, que parecía ponerle todas las trabas para no llegar al torneo que se desarrolló hace unos días en Buenos Aires y convocó a las mejores luchadoras de esta disciplina en el continente.

“Tenía muchas ganas de ir, pero mi asociación no apoyaba a todos. Apoyó solo a cinco hombres, pero ni a una sola mujer”, comenta Micaella en el gimnasio del club Monsters, en Miraflores, donde entrena y capacita a otros jóvenes en esta disciplina. Cuenta que se costó el viaje vendiendo rifas, haciendo shows infantiles y con el apoyo clave de GV Producciones, entre otras empresas.

Ya en la competencia, cerraba los ojos y se ponía a rezar. Para Micaella, la fuerza no es solo física, es emocional y espiritual. “Era lo que hacía antes de cada enfrentamiento. No sé si ustedes creen en Dios, pero yo rezaba y decía: ‘Dios mío, por favor, ayúdame, dame fuerzas. Si me voy a partir el brazo, que me lo parta, pero ganando’”, cuenta la deportista. Felizmente, no fue necesario que ello ocurriera para demostrar que era la mejor.

!
Micaella Ferca, bicampeona panamericana de lucha de brazos, entrena rumbo al Mundial de Bulgaria. En Instagram y TikTok (@micaella.ferca) comparte su camino, entrenamientos y retos virales que la han convertido en sensación del Internet local.

BUEN PULSO

La lucha de brazos (o ‘armwrestling’, como se llama internacionalmente) no tiene aún mucha visibilidad en el Perú, pero Micaella se está encargando de cambiar eso con cada medalla, con cada aparición en televisión y con cada video que se viraliza en TikTok, donde deja en claro que no hay rival que le aguante un round.

Se trata de una disciplina en la que dos competidores se enfrentan apoyando un codo sobre la mesa para llevar la mano del oponente hacia un área designada y vencer su resistencia. Aunque a simple vista parece solo cuestión de fuerza bruta, esta actividad exige técnica de palanca, control del cuerpo, velocidad de reacción y estrategia.

La campeona recuerda que eligió este deporte porque no se sentía a gusto consigo misma. “Era bien flaquita, pesaba 45 kg. Entonces, empecé a entrenar para cambiar mi físico y tener un cuerpo que me gustara, que me agradase, para no sentirme tan mal”, afirma.

En ese proceso ha sido fundamental el apoyo que ha recibido de su novio, Jefferson Santillán, quien la motivó a incursionar en este deporte y hoy es su entrenador. “Él me ayudó a crecer y a ganar todas las medallas que tengo. Me enseñó que con esfuerzo se puede lograr hasta lo más imaginable”.

Su objetivo ahora es el Mundial de Bulgaria 2025. Pero el sueño de ser campeona mundial podría esfumarse si no consigue los fondos que requiere para viajar. “Estoy pensando en vender las cosas de mis shows infantiles para poder ir”, ríe Micaella.

La deportista sabe que, ante las dificultades, lo mejor es poner buena cara, pero sin bajar la guardia. Porque a ella no le gana nadie: ni el cansancio, ni los prejuicios, ni la falta de recursos. “Lo último que voy a hacer es rendirme. Voy a seguir tocando puertas y haré todo lo necesario para regalarle una alegría al Perú”, concluye. //



Familia

¿Qué es la generación ‘de cristal’?

Si tu hijo se frustra con facilidad o no tolera equivocarse, hay mucho más detrás de lo que imaginas. Más que una “generación de cristal”, podría tratarse de una falta de herramientas emocionales. ¿Cómo acompañarlos en este proceso? Aquí te damos algunas pautas.



POR:
MILENKA
DUARTE

NO CONTAR CON LAS HERRAMIENTAS PARA RESOLVER CIERTOS CONFLICTOS PUEDE VOLVER A LOS NIÑOS MÁS VULNERABLES ANTE LA FRUSTRACIÓN.

LO QUE MUCHOS VEN COMO DEBILIDAD PUEDE SER EN REALIDAD UNA MAYOR CONCIENCIA EMOCIONAL. ETIQUETAR A LOS NIÑOS COMO “DE CRISTAL” INVALIDA SUS EMOCIONES Y LES NIEGA EL DERECHO A SENTIRSE VULNERABLES EN UN MUNDO QUE AÚN CASTIGA LA SENSIBILIDAD.



EL SISTEMA EDUCATIVO TAMBIÉN PUEDE CONTRIBUIR A ESTA FRAGILIDAD CUANDO ENFATIZA LOS RESULTADOS POR ENCIMA DE LOS PROCESOS, REFORZANDO EL MIEDO AL FRACASO.

“Mi hija se derrumba si algo no le sale a la primera”, “Mi hijo no soporta perder, ni siquiera en un videojuego”, “Mis hijos no toleran que les digan que no”. Casos como estos hacen que cada vez más padres se enfrenten al dilema: ¿Estoy criando un niño demasiado sensible para el mundo real?

En medio de la crianza moderna, muchos adultos observan con preocupación cómo sus hijos reaccionan con intensidad ante la frustración, la crítica o el error, manifestando así una alta sensibilidad emocional y una necesidad constante de contención. En este contexto, ha cobrado fuerza el término “generación de cristal”, una expresión popular que intenta ponerle nombre a una aparente fragilidad de niños y adolescentes. Pero, ¿qué hay realmente detrás de esta expresión?

Para Madeli Santos, psicóloga clínica y neuropsicóloga educativa con mentoría en crianza consciente, este concepto no tiene base científica. “Es una etiqueta social, despectiva y estigmatizante, que invalida las manifestaciones emocionales legítimas de niños y adolescentes”, afirmó. Para ella, lo que algunos ven como

fragilidad, en realidad podría ser un avance en la conciencia emocional, una generación que sabe ponerle nombre a lo que siente y busca relaciones más humanas y auténticas.

CONCIENCIA EMOCIONAL

Desde otra mirada, la psicóloga Antonella Galli, de la clínica Ricardo Palma añadió que este fenómeno también está muy relacionado con el contexto en el que los niños están siendo criados. “Muchos padres quieren evitar que sus hijos pasen por lo mismo que ellos vivieron, y terminan sobreprotegiéndolos. Y en ese intento por evitarles el sufrimiento, sin querer, les quitan herramientas para enfrentarlo”. El enfoque debería estar en cómo acompañar a nuestros hijos en este proceso, y ayudarlos a reforzar lo que necesitan para lograrlo.

Detrás de una baja tolerancia a la frustración están los estilos de crianza que evitan que los niños se equivoquen, se aburran o tengan que esperar. Cuando se les priva de estas experiencias cotidianas, también se les impide desarrollar herramientas clave como la paciencia, la perseverancia y la regulación emocional.

Otro factor clave es la sobreprotección parental. “Cuando evitamos que pasen por pequeñas dificultades, sin querer les estamos impidiendo aprender a manejar esos momentos difíciles”, asegura Madeli Santos, psicóloga clínica y neuropsicóloga educativa. “Esta actitud limita el desarrollo de la autonomía emocional, la toma de decisiones y la capacidad de afrontar problemas por sí mismos”, añade.

Además, vivimos en un mundo dominado por la tecnología y la inmediatez, donde los niños están acostumbrados a respuestas rápidas y recompensas instantáneas. Aunque esto les da más acceso a información y a ciertos estímulos, también reduce las oportunidades para entrenar la tolerancia, la espera, el esfuerzo y la resiliencia. Estemos atentos a los pequeños detalles. //

Detrás de la etiqueta

Para muchos especialistas en salud mental, el término “generación de cristal” puede ser más dañino que útil. Según explica Liliana Tuñoque, psicoterapeuta de la Clínica Internacional, aunque este término se ha vuelto común, emplearlo puede hacer que no se reconozcan las emociones y dificultades reales que están viviendo los chicos. Muchas veces, detrás de una reacción intensa, hay procesos emocionales que necesitan ser comprendidos y acompañados, no juzgados ni minimizados.

Cuidado corporal**DUCHA FRÍA VS. DUCHA CALIENTE**POR:
MILENKA DUARTE

FOTO: ISTOCK

LAS DUCHAS FRÍAS ACTIVAN EL CUERPO, MEJORAN EL ESTADO DE ÁNIMO Y ESTIMULAN LA CIRCULACIÓN. EN CAMBIO, LAS DUCHAS CALIENTES RELAJAN, REDUCEN EL ESTRÉS Y FAVORECEN EL SUEÑO.

La ducha, ese momento íntimo y revitalizante, es para muchos más que un simple hábito de higiene. Nos permite iniciar cada mañana con un shot de energía o terminar el día con una sensación de calma absoluta después de una jornada agotadora.

Si bien nuestras preferencias y los hábitos que hemos ido adoptando a lo largo del tiempo son determinantes en la decisión de cómo nos bañamos, también es importante considerar que la temperatura del agua puede jugar un papel clave según los objetivos que tengamos para nuestra salud y bienestar. Ya sea que busquemos reducir la inflamación, cuidar una piel sensible o mantener el cabello más brillante.

Cuando eliges una ducha fría, tu cuerpo entra en modo de alerta. Esto se debe a que se produce una vasoconstricción, es decir, los vasos sanguíneos se estrechan para conservar el calor, lo que provoca un choque inicial, seguido por un aumento en la circulación sanguínea hacia los órganos vitales.

Esta reacción activa el sistema ner-

vioso simpático, lo que eleva la frecuencia cardíaca y respiratoria. Esta respuesta también estimula la liberación de noradrenalina y endorfinas, sustancias que mejoran el estado de ánimo, aumentan la energía y, según algunos estudios, pueden ayudar a reducir síntomas leves de depresión.

En cambio, las duchas calientes generan un efecto opuesto. La vasodilatación —expansión de los vasos sanguíneos— promueve la relajación y la sensación de bienestar. Este tipo de baño estimula el sistema nervioso parasimpático, que induce a la calma y reduce el estrés. El agua caliente también puede favorecer al sueño si se toma antes de acostarse.

Si se trata de cuidados en piel y cabello, entonces el agua fría es nuestra mejor aliada: ayuda a cerrar los poros, reducir la inflamación y mejorar la apariencia de la piel, especialmente si está irritada o con exceso de grasa. En el cabello, el agua fría ayuda a cerrar la cutícula, lo que permite retener mejor la hidratación, aporta brillo y reduce la producción de sebo en el cuero cabelludo. //

La temperatura del agua que eliges cada día puede ser más importante de lo que crees: influye en tu energía, tu piel, tu cabello y hasta en tu salud cardiovascular. ¿Cuál es mejor?

Una rutina consciente

Aunque pueda sonar curioso, lo cierto es que la temperatura del agua que usamos a diario influye más de lo que imaginamos. Desde cómo nos sentimos física y emocionalmente hasta cómo reacciona nuestra piel, cabello y sistema circulatorio, ya que cada tipo de ducha activa diferentes procesos en el organismo.



SI TIENES LA PIEL MUY SECA, SENSIBLE O CON AFECIONES COMO DERMATITIS ATÓPICA O ACNE, LA MEJOR OPCIÓN ES EVITAR LOS EXTREMOS E IR POR EL AGUA TIBIA.

**Aries**

Semana de pausas necesarias. Evita decisiones impulsivas. Revisa cómo comunicas tus deseos. Viejos asuntos reaparecen para ser resueltos con más madurez y menos orgullo.

**Tauro**

La emocionalidad te puede sorprender, especialmente en lo afectivo. Reevalúa decisiones recientes. Cuida tus palabras, respira antes de hablar.

**Géminis**

Tu mente va a mil, pero no todo necesita respuesta inmediata. Mercurio retrógrado te pide pausa. Revisa tus vínculos y escucha antes de reaccionar. Observa tus patrones.

**Cáncer**

La luna menguante te invita a soltar cargas emocionales que ya pesan. No todo es tu responsabilidad. Revive conversaciones pendientes con empatía, no con culpa.

**Leo**

Mercurio retrógrado en tu signo te confronta con tu forma de expresarte. Revisa tus palabras, escucha más. No fuerces decisiones. Lo auténtico se siente, no se impone.

**Virgo**

Semana de introspección profunda. Mercurio retrógrado activa tu mundo interior: sueños, recuerdos, dudas. No fuerces claridad. Ordena tu mente antes de querer ordenar a los demás.

Astrología

ELENI POLIZOGOPULOS
@aaquelarre

Calma ante el cambio

El lunes 14 de julio la energía se inclina a generar cierta incomodidad emocional, especialmente en aspectos vinculados a la autoestima, el afecto y la apariencia física. No es el mejor día para realizar tratamientos estéticos o tomar decisiones impulsivas relacionadas con nuestra imagen. Podríamos sentirnos abrumados por un exceso de información o estímulos, lo que dificulta la claridad sobre lo que realmente sentimos.

El 17 tendremos el cuarto menguante lunar, una fase que naturalmente invita a soltar, descansar y reflexionar. La energía comienza a bajar; es un buen momento para preguntarnos por qué reaccionamos con tanta emocionalidad ante ciertas situaciones. ¿Estamos cargando más de lo que deberíamos? ¿Estamos proyectando nuestras emociones no resueltas en los demás? Momento ideal para hacer espacio físico y emocional.

El 18 de julio, Mercurio, el planeta de la comunicación, inicia su movimiento retrógrado en el signo de Leo. Comienza un período que nos invita a revisar, reevaluar, reconectar y revivir ideas, relaciones o proyectos que parecíamos haber dejado atrás. Es común experimentar malentendidos, retrasos en planes, fallas tecnológicas o confusión en la comunicación. Hay que fluir con el ritmo pausado de esta etapa: observar lo que se repite, lo que necesita ajustes, y lo que pide una nueva mirada desde el corazón.

MALALA YOUSAFZAI, LA ACTIVISTA PAKISTANÍ QUE RECIBIÓ EL NOBEL DE LA PAZ A LOS 17 AÑOS, NACIÓ EL 12 DE JULIO DE 1997.

**Libra**

Evita sobrepensar. Mercurio retrógrado te conecta con viejas amistades y proyectos. Escucha tu equilibrio interior.

**Escorpio**

Semana de ajustes internos. La luna menguante te invita a soltar el control emocional. Mercurio retrógrado sacude asuntos laborales o de autoridad. No todo se resuelve con intensidad.

**Sagitario**

Tus ideas se enfrentan a la realidad. Mercurio retrógrado reactiva planes de viaje, estudios o proyectos personales. Tómate tu tiempo, no apresures respuestas ni decisiones.

**Capricornio**

Semana para soltar rigidez emocional. La luna menguante te muestra lo que ya no sostiene tu estructura interna. Mercurio retrógrado remueve aspectos financieros o familiares no resueltos.

**Acuario**

La comunicación con otros se vuelve clave. Mercurio retrógrado en tu zona de vínculos activa conversaciones pendientes. Escucha con apertura. No asumas: pregunta. Menos lógica, más empatía.

**Piscis**

Tu sensibilidad está más aguda esta semana. La luna menguante pide descanso emocional. Mercurio retrógrado trae lecciones en rutinas, cuerpo y trabajo. No todo es sacrificio, cuidate.

Test de Proust

“Mi mayor extravagancia es hacerme pasar por mi hermana”

La actriz Celine Aguirre protagoniza la obra “Hielo en la sangre” junto a David Carrillo, desde el 17 de julio en el Teatro Racional (Av. Balta 170, Barranco). Entradas por Joinnus.

Celine Aguirre



¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Me encanta ver series, comer rico, tomar vino y jugar Candy Crush.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?

Tener un momento lleno de risas, sentirme bien y ¡hacer lo que quiero!

¿Cuál es el rasgo que más te define?

Mi perseverancia, mis risas y mi carácter fuerte.

¿Cuál consideras tu peor defecto?

No poder poner “cara de sí” cuando no (ja, ja, ja).

¿Qué podría sumirte en la más profunda miseria?

Que le pase algo a alguno de mis hijos.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?

Robarme el celular de mi hermana [su gemela, la también actriz Marisol Aguirre], hacerme pasar por ella y postearle mensajes que la dejan mal parada.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?

Ser tacaño y mezquino.

¿Cuál ha sido tu mayor logro?

Poder ser yo misma, tener calma, tener paz y vencer mis miedos y ansiedades.

¿En qué ocasiones mientes?

Cuando quiero fastidiar a alguien y bromear.

¿Cuándo y dónde has sido absolutamente feliz?

En varias oportunidades

como cuando nacieron mis hijos, cuando logro hacer lo que me propongo, cuando la paso bien y me río mucho.

¿Cuál crees que ha sido tu mayor inversión?

Económicamente, las máquinas que necesito para mi cocina. Y, emocionalmente, invertir en mí.

¿Qué objeto personal es el que más valor tiene para ti?

Mi celular y mi almohada.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una persona?

Admiro mucho la generosidad, la humildad, la humanidad, el humor y la inteligencia.

¿Cómo te gustaría morir?

En paz y sin dolor.

Si murieras y se te permitiera volver convertida en otra persona o cosa, ¿cuál crees que sería?

En una cantante.

¿Qué talento especial te gustaría tener?

El del canto y de la música.

¿Cuáles son tus escritores favoritos?

Gabriel García Márquez y Ernesto Sabato. En el teatro y guion, mi favorita es Claudia Sacha.

¿Qué persona viva te parece despreciable?

Casi todos los políticos de este país. //

El Comercio

MARVEL

MARVEL VINTAGE

Una **colección** de cómics en su **formato original** con las historias de los superhéroes más poderosos



ENTREGA #57:

**X-MEN:
¡POR DONDE CAMINA EL JUGGERNAUT!**

¡Ya disponible en tu quiosco más cercano o en la web de Colecciones!



EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229816

Para adquirir el coleccionable “X-Men: ¡Por donde camina el Juggernaut!” el lector deberá acercarse a su quiosco más cercano y realizar el pago de S/ 35.00. La entrega se realizará a nivel nacional desde el 10 de julio hasta el 18 de julio de 2025 o hasta acabar stock. Stock disponible: 4.500 unidades promedio. Tercera entrega en adelante S/ 35.00



CLUB EL COMERCIO
EXCLUSIVO PARA
SUSCRIPTORES

Más de una razón para visitar estos restaurantes

Un ambiente acogedor, excelente carta y los mejores beneficios gracias a tu suscripción a Diario El Comercio.

Tanta **50%** dto.
en la carta de desayunos


CITRON
cordon rouge cuisine

50% dto.
en la carta de desayunos



Hasta
35% dto.
en la carta


LA CUADRA DE SALVADOR
STEAKHOUSE

30% dto.
en la carta

La Baguette **20%** dto.
en la carta



20% dto.
en pizzas, pastas y postres

Descubre más beneficios en
clubelcomercio.pe

¿Aún no eres suscriptor de El Comercio? Suscríbete al nuevo
Plan Digital con acceso a Club El Comercio
desde **S/9** mensuales

